

5

CONSEILS POUR UNE BONNE CONDUITE



Comme pour le travail sur écran,
j'adopte aussi une bonne posture au volant !

1

Je positionne mes mains sur le volant à "10h10 ou 9h15", bras légèrement fléchis.

2


Je positionne l'appui-tête au plus près de ma tête.

3

J'adapte la hauteur de volant.

4

Je règle les rétroviseurs intérieurs et extérieurs une fois bien assis au fond de mon siège.



Avant de démarrer, je n'oublie pas de boucler ma ceinture et de vérifier celles de mes passagers.

5

Je m'assoie au fond de mon siège, que j'avance ou recule de façon à pouvoir appuyer sur la pédale d'embrayage sans déplacer mon bassin. Je garde la jambe légèrement fléchie.